# वानिकी प्रसार एवं चेतना शिविर

दिनांक – 14 जनवरी से 18 फरवरी 2023 तक

स्थान :– त्रिवेणी रोड, परेड ग्राउण्ड, प्रयागराज

## भा0 वा0 अ0 शि0 प0–पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केन्द्र प्रयागराज

*आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत भा0वा0अ0शि0प0–पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केन्द्र, प्रयागराज द्वारा विगत वर्षों की भाँति माघमेला–2023 में वानिकी प्रसार एवं चेतना शिविर (14 जनवरी 2023 से 18 फरवरी 2023 तक) का आयोजन किया गया। चेतना शिविर का उद्घाटन दिनांक 14.01.2023 को केन्द्र के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की उपस्थिति में केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह द्वारा किया गया। केन्द्र द्वारा आयोजित 36 दिवसीय चेतना शिविर में विभिन्न मॉडलों एवं वृक्ष उत्पादों के माध्यम से वानिकी को बढ़ावा देने का प्रयास किया गया। प्रदर्शन शिविर में देश के विभिन्न प्रान्तों से आये हुए श्रद्धालुओं ने वानिकी समृद्धि तथा इसके माध्यम से आय को बढ़ाने की जानकारियां हासिल की।*

Azadi Ka Amrit Mahotsav
दिनांक - 14
से 18 फरवरी 2023 तक
प्रयागराज

8 फरवरी 2023 तक
माघ मेला प्रयागराज – 2023

# वन उत्पाद प्रदर्शनी

वानिकी प्रसार एवं चेतना शिविर में समय-समय पर जागरूकता कार्यक्रम आयोजित करने के साथ ही केन्द्र द्वारा वानिकी तकनीकों की एक प्रदर्शनी भी लगायी गयी, जिसमें प्रतिदिन बड़ी संख्या में श्रद्धालुओं तथा सीमान्त किसानों का आना-जाना लगा रहता था।

# वैज्ञानिक संगोष्ठीः मोटा अनाज और हमारा स्वास्थ्य

*प्रदर्शन शिविर के दौरान दिनांक 16.01.2023 को माघमेला क्षेत्र में काली मार्ग पर सेक्टर-4 में स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र तथा विश्व आयुर्वेद मिशन द्वारा मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत आयुर्वेद जगत के प्रणेता तथा वैद्यक शास्त्र के देवता भगवान धनवन्तरी की तस्वीर पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित करके हुआ। मुख्य अतिथि डॉ0 जी0सी0 त्रिपाठी, अध्यक्ष, उच्च शिक्षा परिषद, उ0प्र0 ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि जब मनुष्य का आहार प्रकृति सुसंगत होगा तभी आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। सम्मानित वक्ता प्रो0 (डॉ0) जी0एस0 तोमर, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ गुरू, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए दैनिक जीवन में आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर जोर दिया। केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह ने व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्योंकि यहां इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है और मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ ही इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है, जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनीता तोमर ने कृषिवानिकी द्वारा औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने कार्यक्रम विषयक विभिन्न खाद्य पदार्थों के उपयोग पर बल दिया।*

वैज्ञानिक संगोष्ठी : मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य
Scientific Seminar on Millets & Our Health
सोमवार,16 जनवरी 2023 अपराहन 1:00 बजे
स्थान : राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, काली मार्ग,सेक्टर 4, माघ मेला,
प्रायोजक
आयुर्वेद विभाग, उत्तर प्रदेश
पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र, प्रयागराज
विश्व आयुर्वेद मिशन
INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023


वैज्ञानिक संगोष्ठी : मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य
Scientific Seminar on Millets & Our Health
सोमवार,16 जनवरी 2023 अपराहन 1:00 बजे
स्थान : राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, काली मार्ग,सेक्टर 4, माघ मेला, प्रयागराज
प्रायोजक
आयुर्वेद विभाग, उत्तर प्रदेश
पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र, प्रयागराज
विश्व आयुर्वेद मिशन
INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

# 'रोगों से बचना है तो मोटे अनाज का करें सेवन'

### मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर हुई संगोष्ठी में विशेषज्ञों ने रखे विचार

prayagraj@inext.co.in

**PRAYAGRAJ (16 Jan):** माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में सोमवार को 'मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य' विषय पर संगोष्ठी का आयोजन हुआ. आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन एवं पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित संगोष्ठी में लोगों को मोटे अनाज के विषय में जागरूक किया गया. भगवान धन्वंतरि को चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ.

मोटे अनाज पर संगोष्ठी में चीफ गेस्ट का पौधा भेंटकर किया गया स्वागत.

## मोटे अनाज में औषधीय गुण

कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर जीसी त्रिपाठी अध्यक्ष उच्च शिक्षा परिषद ने कहा कि भोजन में खनिज लवण एवं डाइटरी फाइबर की अपर्याप्त मात्रा के कारण ही मधुमेह, उच्च रक्तचाप एवं गुर्दे की बीमारी लगातार बढ़ रही है. मोटे अनाज में मौजूद पोषण एवं औषधीय गुणों के आधार पर इन्हें भविष्य के भोजन के रूप में देखा जा रहा है.

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो (डॉ) जी एस तोमर ने बताया कि जीवन शैली संबंधित रोगों से बचाव, खाद्य सुरक्षा और पोषण की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण है. सरकार ने इस वर्ष को इंटरनेशनल मिलेट ईयर घोषित किया है, बढ़ती आबादी खासतौर पर युवाओं व बच्चों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने में मोटे अनाजों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है.

## किसानों को मिलेगा लाभ

पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के निदेशक डॉ संजय सिंह ने कहा किमोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है. क्यों कि यहां इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है. क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने आयुर्वेद में मिलेट्स के विषय में विस्तार से बताया. डॉ केडी पांडेय ने भी मोटे अनाज के प्रयोग पर जोर दिया. विशिष्ट अतिथि मा शारदा हॉस्पिटल के निदेशक डॉ आर के अग्रवाल ने कहा कि गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में मिनरल्स विटामिंस एंड फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है. वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर, डॉ अवनीश पाण्डेय, डॉ कुमुद दूबे, डॉ श्वेता सिंह ने कहा कि मोटे अनाज का दिन लौट आया है. डॉ राजेश मौर्य, डॉ गोविंद राम पयासी, डॉ भरत नायक, डॉ बी एस रघुवंशी, डा खुशनुमा परवीन, डॉ दीपक सोनी ने अपने विचार रखे. धन्यवाद ज्ञापन डॉ राजेन्द्र कुमार एवं कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया. कार्यक्रम में डॉ आरके सिंह, डॉ रविंद्र सिंह, डॉ एसडी शुक्ला, डॉ सुमन, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ किरण कुमार मौर्य, डॉ जयप्रकाश, डॉ अशोक प्रियदर्शी डॉ हेमंत सिंह, डा भरत नायक, डा खुशनुमा परवीन, डॉ ज्योतिर्मय, डॉ अमित पाण्डेय, डॉ राजेंद्र कुमार डॉ दीपक सोनी डॉ राजेश मौर्य; अनुराग अस्थाना आदि मौजदं रहे.

# वैज्ञानिक संगोष्ठी : मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य

प्रयागराज।माघमेला क्षेत्र में काली मार्ग पर सेक्टर-4 में स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत पारि - पुर्नस्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र तथा विश्व आयुर्वेद मिशन द्वारा मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत आयुर्वेद जगत के प्रणेता वैद्यक शास्त्र के देवता भगवान धन्वन्तरि की तस्वीर पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित करके हुआ। मुख्य अतिथि डॉ0 जी0सी0 त्रिपाठी, अध्यक्ष, उच्च शिक्षा परिषद, उ0 प्र0 ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि जब मनुष्य का आहार प्रकृति सुसंगत होगा तभी आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। सम्मानित वक्ता प्रो0 (डॉ0) जी0 एस0 तोमर, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ गुरु, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए दैनिक जीवन में आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर जोर दिया। केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह ने व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्योंकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है और मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ ही इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है, जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनिता तोमर ने कृषिवानिकी द्वारा औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने कार्यक्रम विषयक विभिन्न खाद्य पदार्थों के उपयोग पर बल दिया। डॉ0 राजेश मौर्या ने स्वस्थ आहार पर विस्तृत चर्चा किया। प्रो0 के0 डी0 पाण्डेय, पूर्व विभागाध्यक्ष, द्रव्यगुण,राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, हंडिया, प्रयागराज ने भारतीय मिलेट्स से अवगत कराया। डॉ0 श्वेता सिंह, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी ने मिलेट्स पर चर्चा करते हुए इसको नयी पीढ़ी के संज्ञान में लाने का आह्वान किया। कार्यक्रम का सफल आयोजन डॉ0 शारदा प्रसाद के नेतृत्व में डॉ0 राजेंद्र कुमार तथा डॉ0 अवनीश पाण्डेय, प्रभारी चिकित्साधिकारी, प्रतापगढ़ के प्रयास से संपन्न हुआ। कार्यक्रम में पारि - पुर्नस्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक आलोक यादव, वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डॉ0 एस0 डी0 शुक्ला, प्रगतिशील किसान वी0 डी0 सिंह के साथ आयुर्वेद जगत से जुड़े हुए विभिन्न वक्ता आदि मौजूद रहे।

# मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय वैज्ञानिक संगोष्ठी संपन्न

**मुख्य संवाददाता**

प्रयागराज। माघमेला क्षेत्र में काली मार्ग पर सेक्टर-4 में स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत पारि - पुर्नस्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र तथा विश्व आयुर्वेद मिशन द्वारा मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत आयुर्वेद जगत के प्रणेता तथा वैद्यक शास्त्र के देवता भगवान धन्वन्तरि की तस्वीर पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित करके हुआ। मुख्य अतिथि डॉ0 जी0सी0 त्रिपाठी, अध्यक्ष, उच्च शिक्षा परिषद, उ0 प्र0 ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि जब मनुष्य का आहार प्रकृति सुसंगत होगा तभी आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। सम्मानित वक्ता प्रो0 (डॉ0) जी0 एस0 तोमर, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ गुरु, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए दैनिक जीवन में आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर जोर दिया। केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह ने व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्योंकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है और मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ ही इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है, जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनिता तोमर ने कृषिवानिकी द्वारा औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने कार्यक्रम विषयक विभिन्न खाद्य पदार्थों के उपयोग पर बल दिया। डॉ0 राजेश मौर्या ने स्वस्थ आहार पर विस्तृत चर्चा किया। प्रो0 के0 डी0 पाण्डेय, पूर्व विभागाध्यक्ष, द्रव्यगुण,राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, हंडिया, प्रयागराज ने भारतीय मिलेट्स से अवगत कराया। डॉ0 श्वेता सिंह, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी ने मिलेट्स पर चर्चा करते हुए इसको नयी पीढ़ी के संज्ञान में लाने का आह्वान किया। कार्यक्रम का सफल आयोजन डॉ0 शारदा प्रसाद के नेतृत्व में डॉ0 राजेंद्र कुमार तथा डॉ0 अवनीश पाण्डेय, प्रभारी चिकित्साधिकारी, प्रतापगढ़ के प्रयास से संपन्न हुआ। कार्यक्रम में पारि - पुर्नस्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक आलोक यादव, प्रगतिशील किसान वी0 डी0 सिंह के साथ आयुर्वेद जगत से जुड़े हुए विभिन्न वक्ता आदि मौजूद थे।

संस्करण : मुम्बई
वर्ष : 08
अंक : 11
पृष्ठ : 8
मूल्य : 2.00
मंगलवार, 17 जनवरी, 2023

# मंत्र भारत

हिन्दी दैनिक
मुम्बई, प्रयागराज एवं लखनऊ से एक साथ प्रकाशित
कार्यकारी सम्पादक - योगेन्द्र चौधरी

दिनांक- 17.01.2023 संस्करण मुम्बई
Website : www.mantrabharat.com

# मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर संगोष्ठी

## बीमारियों से बचाव के लिए भोजन में करें मोटे अनाज का प्रयोग- डॉ जी सी त्रिपाठी




प्रयागराज। 'मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य' विषय पर वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन सोमवार 16 जनवरी को माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। वर्ष 2023 इंटरनेशनल इयर ऑफ मिलेट्स के रूप मे मनाया जा रहा है। आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन एवं पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान एवं इंदु इमामी समूह की सहभागिता में आयोजित इस कार्यक्रम के माध्यम से लोगों को मोटे अनाज के विषय में जागरूक किया गया। भगवान धन्वंतरि की चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ।

कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर जी सी त्रिपाठी अध्यक्ष उच्च शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश ने कहा कि भोजन में खनिज लवण एवं डाइटरी फाइबर की अपर्याप्त मात्रा के कारण ही मधुमेह एनीमिया उच्च रक्तचाप कैल्शियम की कमी हृदय एवं गुर्दे की बीमारी लगातार बढ़ रही है। मोटे अनाज में मौजूद पोषण एवं औषधीय गुणों के आधार पर इन्हें भविष्य के भोजन के रूप में देखा जा रहा है।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो (डॉ) जी एस तोमर ने बताया कि जीवन शैली संबंधित रोगों से बचाव, खाद्य सुरक्षा और पोषण की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण है। सरकार ने इस वर्ष को इंटरनेशनल मिलेट इयर घोषित किया है। बढ़ती आबादी खासतौर पर युवाओं व बच्चों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने और मधुमेह कैंसर हृदय रोग उच्च रक्तचाप आदि जीवन शैली से संबंधित बीमारियों की रोकथाम में मोटे अनाजों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है।

पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के निदेशक डॉ संजय सिंह ने कहा कि

मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्यूँकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है।मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा।

क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी प्रयागराज डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि आयुर्वेद में मिलेट्स के विषय मे विस्तार से बताया गया है।आज जनमानस में मिलेट्स के औषधीय गुणों को बताना आवश्यक हो गया है।कोरोना काल ने हमे अपनी जड़ों से जोड़ा है।आधुनिकीकरण ने हमे मोटे अनाज से दूर किया है पर आज मोटे अनाज की डिमांड बढ़ रही है।

मोटे अनाज के फायदे के विषय में विस्तार पूर्वक बताते हुए डॉ केडी पांडेय ने कहा कि गेहूं व चावल की तुलना में मोटे अनाज सस्ते होते है इनमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इनके प्रयोग से पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। विशिष्ट अतिथि मा शारदा हॉस्पिटल के निदेशक डॉ आर के अग्रवाल ने बताया कि

गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में मिनरल्स विटामिंस एंड फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है मोटे अनाज में बीटा कैरोटीन, नियासिन विटामिन 6 फोलिक एसिड पोटैशियम मैग्निशियम जिंक आदि खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। मोटे अनाजों में ज्वार बाजरा रागी कोदो सामा आदि शामिल हैं। आर्गेनिक खेती को बढ़ावा देने वाले प्रगतिशील कृषक श्री बी डी सिंह ने कहा कि भारत में लगभग 17 मिलियन हेक्टेयर में मोटा अनाज उगाया जाता है जो कि 18 मिलियन के वार्षिक उत्पादन के साथ देश के सकल अन्य भंडार का 10३ है। वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने बताया कि

ज्वार बाजरा रागी व मक्का जैसे महत्वपूर्ण अनाज गर्भवती महिला को देने से उसमें रक्तचाप एवं प्री एकलैंपशिया की घटना में कमी आती है। गर्भावस्था में बाहर से आयरन एवं कैल्शियम देने की आवश्यकता नहीं पड़ती है।

डॉ अवनीश पाण्डेय ने बताया कि आज पूरा विश्व मोटे अनाज की ओर लौट रहा है। हम यह प्रण करें कि अपनी पसंद, बजट एवं उपलब्धता के आधार पर अनाज उपभोग का 25३ मोटा अनाज सेवन करें।

डॉ कुमुद दूबे ने कहा कि प्राचीन काल से ही मेलेट्स एग्रीकल्चर, कल्चर एवं सिविलाइजेशन का हिस्सा रहे हैं हम सबको मिलकर इस जन आंदोलन को बढ़ाना है देश के लोगों में मिलेट्स के प्रति जागरूकता लाना है।

डॉ श्वेता सिंह ने कहा कि हमे नई पीढ़ी को मिलेट्स की जानकारी देना होगा।

आज मोटे अनाज का दिन लौट आया है गरीबों की थाली का भोजन यानी मोटा अनाज बढ़िया पैकेट में बंद होकर मॉल एवं किराना स्टोर पर प्रीमियम कीमतों पर बिक रहे हैं।

डॉ राजेश मौर्य, डॉ गोविंद राम पयासी, डॉ भरत नायक, डॉ बी एस रघुवंशी, डा खुशनुमा परवीन, डॉ दीपक सोनी ने अपने विचार रखे।धन्यवाद ज्ञापन डॉ राजेन्द्र कुमार एवं कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया। कार्यक्रम में डॉ आर के सिंह डॉ रविंद्र सिंह डॉ एसडी शुक्ला डॉ सुमन डॉ अशोक कुशवाहा डॉ किरण कुमार मौर्य डॉ जयप्रकाश डॉ अशोक प्रियदर्शी डॉ हेमंत सिंह, डा भरत नायक, डा खुशनुमा परवीन, डॉ ज्योतिर्मय, डॉ अमित पाण्डेय, डॉ राजेंद्र कुमार डॉ दीपक सोनी डॉ राजेश मौर्य, अनुराग अस्थाना, मुक्तेश शुक्ल, डॉ आशीष कुमार, निशांत, डॉ शशांक द्विवेदी, सतीश चंद्र दुबे, कल्पवासी एवं श्रद्धालु मौजूद रहे।

# बीमारियों से बचाव के लिए भोजन में करें मोटे अनाज का प्रयोग– डॉ जी सी त्रिपाठी

प्रयागराज। सोमवार को माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में ष्मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्यष विषय पर वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजित की गई। वर्ष 2023 इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स के रूप में मनाया जा रहा है। आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन एवं पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम के माध्यम से लोगों को मोटे अनाज के विषय में जागरूक किया गया। भगवान ध न्वंतरि की चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्ज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर जी सी त्रिपाठी अध्यक्ष उच्च शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश ने कहा कि भोजन में खनिज लवण एवं डाइटरी फाइबर की अपर्याप्त मात्रा के कारण ही मधुमेह एनीमिया उच्च रक्तचाप कैल्शियम की कमी हृदय एवं गुर्दे की बीमारी लगातार बढ़ रही है। मोटे अनाज में मौजूद पोषण एवं औषधीय गुणों के आध ार पर इन्हें भविष्य के भोजन के रूप में देखा जा रहा है। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो (डॉ) जी एस तोमर ने बताया कि जीवन शैली संबंधित रोगों से बचाव, खाद्य सुरक्षा और पोषण की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण है । सरकार ने इस वर्ष को इंटरनेशनल मिलेट ईयर घोषित किया है । बढ़ती आबादी खासतौर पर युवाओं व बच्चों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने और मधुमेह कैंसर हृदय रोग उच्च रक्तचाप आदि जीवन शैली से संबंधित बीमारियों की रोकथाम में मोटे अनाजों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंध ाान केंद्र प्रयागराज के निदेशक डॉ संजय सिंह ने कहा कि मोटे




अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्यूँकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है।मोटे अनाज के कृ षिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा। क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी प्रयागराज डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि आयुर्वेद में मिलेट्स के विषय मे विस्तार से बताया गया है।आज जनमानस में मिलेट्स के औषधीय गुणों को बताना आवश्यक हो गया है।कोरोना काल ने हमे अपनी जड़ों से जोड़ा है।आधुनिकीकरण ने हमे मोटे अनाज से दूर किया है पर आज मोटे अनाज की डिमांड बढ़ रही है। मोटे अनाज के फायदे के विषय में विस्तार पूर्वक बताते हुए डॉ केडी पांडेय ने कहा कि गेहूं व चावल की तुलना में मोटे अनाज सस्ते होते हैं इनमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इनके प्रयोग से पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। विशिष्ट अतिथि मा शारदा हॉस्पिटल के निदेशक डॉ आर के अग्रवाल ने बताया कि गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में मिनरल्स विटामिंस एंड फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है आदि शामिल हैं। आर्गेनिक खेती को बढ़ावा देने वाले प्रगतिशील कृषक बी डी सिंह ने कहा कि भारत में लगभग 17 मिलियन हेक्टेयर में मोटा अनाज उगाया जाता है जो कि 18 मिलियन के वार्षिक उत्पादन के साथ देश के सकल अन्य भंडार का 10: है। वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने बताया कि ज्वार बाजरा रागी व मक्का जैसे महत्वपूर्ण अनाज गर्भवती महिला को देने से उसमें रक्तचाप एवं प्री एकलैंपशिया की घटना में कमी आती है। गर्भावस्था में बाहर से आयरन एवं कैल्शियम देने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। डॉ अवनीश पाण्डेय ने बताया कि आज पूरा विश्व मोटे अनाज की ओर लौट रहा है। हम यह प्रण करें कि अपनी पसंद, बजट एवं उपलब्धता के आधार पर अनाज उपभोग का 25: मोटा अनाज सेवन करें। डॉ कुमुद दूबे ने कहा कि प्राचीन काल से ही मेलेट्स एग्रीकल्चर, कल्चर एवं सिविलाइजेशन का हिस्सा रहे हैं हम सबको मिलकर इस जन आंदोलन को बढ़ाना है देश के लोगों में मिलेट्स के प्रति जागरूकता लाना है। डॉ श्वेता सिंह ने कहा कि हमे नई पीढ़ी कीमतों पर बिक रहे हैं। डॉ राजेश मौर्य, डॉ गोविंद राम पयासी, डॉ भरत नायक, डॉ बी एस रघुवंशी, डा खुशनुमा परवीन, डॉ दीपक सोनी ने अपने विचार रखे। धन्यवाद ज्ञापन डॉ राजेन्द्र कुमार एवं कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया। कार्यक्रम में डॉ आर के सिंह डॉ रविंद्र सिंह डॉ एसडी शुक्ला डॉ सुमन डॉ अशोक कुशवाहा डॉ किरण कुमार मौर्य डॉ जयप्रकाश डॉ अशोक प्रियदर्शी डॉ हेमंत सिंह, डा भरत नायक, डा खुशनुमा परवीन, डॉ ज्योतिर्मय, डॉ अमित पाण्डेय, डॉ राजेंद्र कुमार डॉ दीपक सोनी डॉ राजेश मौर्य, अनुराग अस्थाना, मुक्तेश शुक्ल, डॉ आशीष कुमार, निशांत, डॉ शशांक द्विवेदी, सतीश चंद्र दुबे, कल्पवासी एवं श्रद्धालु मौजूद रहे।

सम्पादक
**सिद्धनाथ द्विवेदी**
प्रबन्धक निदेशक
**दीपक जयसवाल**
सम्पादकीय कार्यालय
11ई/2, ताशकंद मार्ग, सिविल लाइन्स, इलाहाबाद

# त्कर्ष की मौत से संविधान का चौथा स्तंभ सदमे में।

*करछना बना अपराधियों का अड्डा, प्रशासन नाकाम।।*
*प्रशासन की चुप्पी से बढ़ रहा है अपराधियों का मनोबल।।*

ागराज। जिले की करछना तहसील में एक साल में दर्जनों घटनाएं हुई पर प्रशासन किसी भी घटना का पर्दाफाश र सका।

दिसंबर को उत्कर्ष उम्र 18 वर्ष बी टेक छात्र की मौत जहां क्षेत्र की जनता कि दिल दिमाग पर शोक की लहर प्रशासन पर बड़े बड़े सवाल भी खड़े कर रहे है। पंद्रह दिन तक एफ आई आर दर्ज न होना, प्रशासन की लापरवाही ता या मिली भगत की शंका जाहिर कर रहा है । जबकि थानाध्यक्ष, पुलिस कमिश्नर प्रयागराज को मिलकर लिखित दी गई।

हीं एक तरफ अपराधियों का मनोबल बढ़ा रहा है प्रशासन पर जनता की गुपचुप राय यह भी मिल रही है कि भी बिक चुकी है, क्यों कि भारतीय राष्ट्रीय पत्रकार महासंघ के सैकड़ों खबरों का असर नध होना, पुलिस कमिश्नर श्वासन पर भी पुलिस को हरकत में न आना।जबकि प्रदेश के लगभग दो दर्जन अखबार व इलेक्ट्रॉनिक सोसल मीडिया से यह खबर चलीध है कुछ खबरें अन्य राज्य के अखबार व मिडिया ने चलाया है।लाखों लोगों तिक्रिया, संवेदना व विश्वास खंडित होता दिख रहा है।यदि समाज का एक तबका समाज हित में जीवन दान कर उसके साथ प्रशासन की संवेदना या जांच न्याय नहीं तो सामान्य लोगों को तो न्याय की बात सोचना भी कपोल है।यह है तीर्थराज प्रयाग की न्याय व्यवस्था।जो सभी को न्याय दिलाता, आज वह न्याय के लिए दर दर भटक

सुबे के मुखिया ला एंड आर्डर का ढिंढोरा पिटते फिर रहे हैं।वाह रे राम राज्य। मृतक का छाया चित्र देखने से

# मोटे अनाज का आहार होता है पौष्टिक

**संगोष्ठी**

- विशेषज्ञों ने स्वास्थ्य वर्धक अनाज को बढ़ाने का किया आह्वान
- वक्ता बोले, मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर

**प्रयागराज, प्रमुख संवाददाता।** मोटा अनाज मनुष्य को तंदरुस्त बनाएगा। मोटे अनाज का उत्पादन बढ़ाने के प्रति गंभीर होने की जरूरत है। इसका उत्पादन बढ़ने से आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। मोटे अनाज पर माघ मेला क्षेत्र के काली मार्ग स्थित सेक्टर-4 स्थित राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय में सोमवार को आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत पारि-पुर्नस्थापन वन अनुसंधान केंद्र तथा विश्व आयुर्वेद मिशन की ओर से आयोजित संगोष्ठी में विशेषज्ञों ने अपने-अपने विचार रखे।

मुख्य अतिथि डॉ जीसी त्रिपाठी ने (अध्यक्ष उच्च शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश) ने कहा कि मनुष्य का आहार प्रकृति सुसंगत होगा, तभी आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। प्रो. (डॉ) जीएस तोमर (राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ गुरु, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए दैनिक जीवन में आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर जोर दिया। केंद्र प्रमुख डॉ. संजय सिंह ने कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है, क्योंकि यहां इनकी पर्याप्त जैव विविधता है।

केंद्र की वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अनिता तोमर ने कृषि वानिकी के जरिए औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. कुमुद दूबे ने विभिन्न खाद्य पदार्थों के उपयोग पर जानकारी दी। डॉ. राजेश मौर्या ने स्वस्थ आहार पर अपने विचार रखे। प्रो. केडी पांडेय (पूर्व विभागाध्यक्ष द्रव्यगुण राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय हंडिया) ने भारतीय मिलेट्स के बारे में जानकारी दी। डॉ. श्वेता सिंह, (आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी) ने मिलेट्स पर चर्चा करते हुए इसको नयी पीढ़ी के संज्ञान में लाने का आह्वान किया। डॉ. राजेंद्र कुमार तथा डॉ. अवनीश पांडेय, प्रभारी चिकित्साधिकारी प्रतापगढ़ ने मोटो अनाज पर तमाम जानकारी दी। संगोष्ठी में केन्द्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक आलोक यादव, वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डॉ. एसडी शुक्ला, प्रगतिशील किसान बीडी सिंह के साथ आयुर्वेद जगत से कई वक्ता मौजूद रहे।

---

85 प्रतिशत उत्तर प्रदेश ने न सिर्फ अपने राज्य के प्रभावी मेडिकल कॉलेज था।

# बीमारियों से बचाव के लिए भोजन में करें मोटे अनाज का प्रयोग- डॉ जी सी त्रिपाठी

प्रयागराज। "मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य" विषय पर वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन सोमवार को माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। वर्ष 2023 इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स के रूप में मनाया जा रहा है।

आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन एवं पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में आयोजित इस कार्यक्रम के माध्यम से लोगों को मोटे अनाज के विषय में जागरूक किया गया। भगवान धन्वंतरि के चित्र पर माल्यार्पण एवं दीप प्रज्वलन के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए मुख्य अतिथि प्रोफेसर जी सी त्रिपाठी अध्यक्ष उच्च शिक्षा परिषद उत्तर प्रदेश ने कहा कि भोजन में खनिज लवण एवं डाइटरी फाइबर की अपर्याप्त मात्रा के कारण ही मधुमेह एनीमिया उच्च रक्तचाप कैल्शियम की कमी हृदय एवं गुर्दे की बीमारी लगातार बढ़ रही है। मोटे अनाज में मौजूद पोषण एवं औषधीय गुणों के आधार पर इन्हें भविष्य के भोजन के रूप में देखा जा रहा है।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो (डॉ) जी एस तोमर ने बताया कि जीवन शैली संबंधित रोगों से बचाव, खाद्य सुरक्षा और पोषण की दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण है। सरकार ने इस वर्ष को इंटरनेशनल मिलेट ईयर घोषित किया है। बढ़ती आबादी खासतौर पर युवाओं व बच्चों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं को पूरा करने और मधुमेह कैंसर हृदय रोग उच्च रक्तचाप आदि जीवन शैली से संबंधित बीमारियों की रोकथाम में मोटे अनाजों की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। पारि पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के निदेशक डॉ संजय सिंह ने कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्योंकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है। मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ




इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा।

क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी प्रयागराज डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि आयुर्वेद में मिलेट्स के विषय में विस्तार से बताया गया है। आज जनमानस में मिलेट्स के औषधीय गुणों को बताना आवश्यक हो गया है। कोरोना काल ने हमें अपनी जड़ों से जोड़ा है। आधुनिकीकरण ने हमें मोटे अनाज से दूर किया है पर आज मोटे अनाज की डिमांड बढ़ रही है। मोटे अनाज के फायदे के विषय में विस्तार पूर्वक बताते हुए डॉ केडी पांडेय ने कहा कि गेहूं व चावल की तुलना में मोटे अनाज सस्ते होते हैं इनमें भरपूर मात्रा में पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इनके प्रयोग से पाचन तंत्र भी दुरुस्त रहता है। विशिष्ट अतिथि मां शारदा हॉस्पिटल के निदेशक डॉ आर के अग्रवाल ने बताया कि गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाजों में मिनरल्स विटामिन्स एंड फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है मोटे अनाज में बीटा कैरोटीन, नियासिन विटामिन B6 फोलिक एसिड पोटैशियम मैग्नीशियम जिंक आदि खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। मोटे अनाजों में ज्वार बाजरा रागी कोदो सामा आदि शामिल हैं।

ऑर्गेनिक खेती को बढ़ावा देने वाले प्रगतिशील कृषक श्री बी डी सिंह ने कहा कि भारत में लगभग 17 मिलियन हेक्टेयर में मोटा अनाज उगाया जाता है जो कि 18 मिलियन के वार्षिक उत्पादन के साथ देश के सकल अन्न भंडार का 10% है।

# SEMINAR ON MILLETS AND OUR HEALTH

## Use coarse grains in food to prevent diseases: Prof GC Tripathi

*JE CORRESPONDENT*

PRAYAGRAJ: A scientific seminar on the subject of "Millets and Our Health" was organized on Monday, January 16, at the Government Ayurvedic Hospital, Kali Marg, Magh Mela.

The year 2023 is being celebrated as the International Year of Millets.

Through this program organized under the joint aegis of Ayurveda Department Uttar Pradesh, World Ayurveda Mission and Forest Research Center for Eco Rehabilitation Prayagraj and participation of Jhandu Emami Group, people were made aware about coarse grains. The program started with garlanding and lighting the lamp on the picture of Lord Dhanvantari.

Inaugurating the program, Chief Guest Professor GC Tripathi, Chairman Higher Education Council, Uttar Pradesh said that diabetes, anemia, high blood pressure, calcium deficiency, heart and kidney diseases are continuously increasing due to insufficient amount of mineral salts and dietary fiber in food. Based on the nutritional and medicinal properties present in millets, they are being seen as the food of the future.

Prof. (Dr.) GS Tomar, President, Vishwa Ayurveda Mission, said that prevention of lifestyle related diseases, food security and nutrition is very important. The government has declared this year as International Millet Year. Millets can play an important role in meeting the nutritional requirements of the growing population, especially youth and children, and in the prevention of lifestyle diseases such as diabetes, cancer, heart disease, hypertension, etc.

Dr. Sanjay Singh, director of Pari Restoration Forest Research Center, Prayagraj, said that

India has a better opportunity in the field of millets because it has sufficient biodiversity. Along with developing agroforestry model of millets, there is a need to manufacture food products and add value to them, which will benefit both farmers and entrepreneurs. Will happen.

Regional Ayurvedic and Unani Officer Prayagraj Dr. Sharda Prasad said that Ayurveda has been explained in detail about millets. Today it has become necessary to tell the medicinal properties of millets in

public. The Corona period has connected us to our roots. Modernization has We have been removed from coarse grains, but today the demand for coarse grains is increasing.

Explaining in detail about the benefits of coarse grains, Dr. KD Pandey said that coarse grains are cheaper as compared to wheat and rice, nutrients are present in abundance in them. By using them, the digestive system also remains healthy. Dr. RK Aggarwal, director of Maa Sharda Hospital, a special guest, told that

Compared to wheat and rice, minerals, vitamins and fiber are found in abundance in coarse grains. Beta carotene, niacin, vitamin B6, folic acid, potassium, magnesium, zinc, etc. are found in abundance in coarse grains. Coarse cereals include jowar, bajra, ragi, kodo, sama, etc.

Mr. BD Singh, a progressive agriculturist who promotes organic farming, said that millets are grown in about 17 million hectares in India, which is 10% of the country's gross other reserves with an annual production of 18 million. Scientist Dr. Anita Tomar told that

Giving important grains like jowar, millet, ragi and maize to a pregnant woman reduces blood pressure and the incidence of pre-eclampsia. There is no need to give iron and calcium from outside during pregnancy.

Dr. Avneesh Pandey told that today the whole world is returning to coarse grains. Let us take a pledge that on the basis of our choice, budget and availability, 25% of our consumption of cereals should be taken as coarse cereals.

Dr. Kumud Dubey said that millets have been a part of agriculture, culture and civilization since ancient times.

Dr. Shweta Singh said that we have to give information about millets to the new generation.



# वैज्ञानिक संगोष्ठी : मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य

## कृषिवानिकी द्वारा औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा मिल सकता है-डॉ0 अनिता तोमर

**कार्यालय संवाददाता**

प्रयागराज, माघमेला क्षेत्र में काली मार्ग पर सेक्टर-4 में स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत पारि - पुर्नस्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र तथा विश्व आयुर्वेद मिशन द्वारा मोटा अनाज एवं हमारा स्वास्थ्य विषय पर एक दिवसीय वैज्ञानिक संगोष्ठी का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत आयुर्वेद जगत के प्रणेता तथा वैद्यक शास्त्र के देवता भगवान धन्वन्तरि की तस्वीर पर माल्यार्पण एवं पुष्प अर्पित करके हुआ। मुख्य अतिथि डॉ0 जी0सी0 त्रिपाठी, अध्यक्ष, उच्च शिक्षा परिषद, उ0 प्र0 ने सभा को सम्बोधित करते हुए कहा कि जब मनुष्य का आहार प्रकृति सुसंगत होगा तभी आरोग्य भारत का निर्माण किया जा सकता है। सम्मानित वक्ता प्रो0 (डॉ0) जी0 एस0 तोमर, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ गुरु, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने कार्यक्रम का संचालन करते हुए दैनिक जीवन में आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर जोर दिया। केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह ने व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि मोटे अनाज के क्षेत्र में भारत के पास बेहतर अवसर है क्योंकि यहाँ इनकी पर्याप्त जैवविविधता विद्यमान है और मोटे अनाज के कृषिवानिकी मॉडल विकसित करने के साथ ही इनसे बनने वाले भोज्य उत्पादों का निर्माण और मूल्य वर्धन किये जाने की आवश्यकता है, जिससे किसानों और उद्यमियों दोनों को लाभ होगा। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनिता तोमर ने कृषिवानिकी द्वारा औषधीय पादपों की पैदावार को बढ़ाकर आयुर्वेद को बढ़ावा देने पर प्रकाश डाला। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने कार्यक्रम विषयक विभिन्न खाद्य पदार्थों के उपयोग पर बल दिया। डॉ0 राजेश मौर्या ने स्वस्थ आहार पर विस्तृत चर्चा किया। प्रो0 के0 डी0 पाण्डेय, पूर्व विभागाध्यक्ष, द्रव्यगुण,राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय, हंडिया, प्रयागराज ने भारतीय मिलेट्स से अवगत कराया। डॉ0 श्वेता सिंह, आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी ने मिलेट्स पर चर्चा करते हुए इसको नयी पीढ़ी के संज्ञान में लाने का आह्वान किया।

# मोटा अनाज पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

## मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान : डॉ0 अशोक कुमार वार्ष्णेय

पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र, प्रयागराज के साथ आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन तथा आरोग्य भारती के संयुक्त तत्वाधान में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन माघमेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्जचलन एवं आरोग्य के देवता भगवान धनवंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारम्भ हुआ। क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ0 शारदा प्रसाद ने अपने स्वागत भाषण में कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जन-जागरूकता समय की मांग है। मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ0 अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान है। पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाज से कुपोषण से मुक्ति पायी जा सकती हैं। इनमें मौजूद आयरन, मैगनीशियम, विटामिन बी, लो ग्लाइसेमिक इण्डेक्स, हाई फाइबर, न्यूट्रिएंस रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बन्धी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं। विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ0 विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान-पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन जीवनशैली बदलने से हमारा खान-पान भी बदल गया। आज लोग मिलेट की ओर बढ़ रहे हैं। मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन समय की मांग है, यह बदली जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है। पारि-पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र, प्रयागराज से वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनीता तोमर ने कृषिवानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय को बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। मन की बात में माननीय प्रधानमंत्री के अनुसार, आज हर एक व्यक्ति की थाली तक मिलेट पहुंचाने का प्रयास सरकार कर रही है। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो0 (डॉ0) जी.एस. तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है, यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम, आयरन की कमी कम देखने को मिलती है। फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नहीं मिलता है। मोटा अनाज हमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से बचाता है। डाबर इण्डिया के जनरल मैनेजर डॉ0 दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इसमें पानी की

*कम खपत, कम कार्बन उत्सर्जन होता है और सूखे वाली जगह पर भी यह आसानी से उगाए जा सकते हैं। कार्यक्रम में आयुर्वेद जगत के विशेषज्ञों के अलावा अन्य संस्थानों के उच्च अधिकारियों तथा प्रगतिशील किसानों ने मोटे अनाज से सम्बन्धित अपने विचारों को साझा किया। इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे सम्बन्धित खाद्य पदार्थो की प्रदर्शनी भी लगायी गयी साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया।*

# पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जनभागीदारी के लिए आज राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन

प्रयागराज। यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रयासों से वर्ष 2023 अंतरराष्ट्रीय मिलेट वर्ष के रूप में घोषित है। भारत इसका नेतृत्व कर रहा है। मिलेट यानी मोटे अनाज खेती-किसानी के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है। मिलेट्स में पौष्टिकता भी भरपूर है। पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जनभागीदारी की भावना पैदा करने के लिए राष्ट्रीय संगोष्ठी एवं प्रदर्शनी का आयोजन 31 जनवरी मंगलवार को माघ मेला मे काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया जाएगा।कार्यक्रम मे उच्च शिक्षा आयोग के अध्यक्ष प्रो जी सी त्रिपाठी, निदेशक आयुर्वेद सेवाएँ उत्तर प्रदेश, डा प्रकाश चंद्र सक्सेना, निदेशक, आयुर्वेद, उ.प्र., आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डा अशोक कुमार वार्ष्णेय, पारि पुनर्स्थापन वन अनुसन्धान केन्द्र प्रयागराज के वैज्ञानिक एवं प्रगतिशील किसान शामिल होंगे। यह जानकरी कार्यक्रम के आयोजन अध्यक्ष प्रोफेसर (डॉ.) जी एस तोमर ने दी है।

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023
NATIONAL SEMINAR ON MILLETS & NUTRITION
Organized by
GOVT. AYURVEDIC DISPENSARY, KALI MARG, MAGH MELA
PRAYAGRAJ
MILLETS

PREMIUM QUALITY & HAND CRAFTED
NUTRACEUTICAL
RICH ORGANIC INDIA (P) LTD.
माघ मेला
राजकीय आयुर्वेदिक
Dabur
Suspension

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS-2023
NATIONAL SEMINAR ON MILLETS & NUTRITION
Tuesday, January 31st, 2023
Organized by
MILLETS 2023
VISHWA AYURVED MISSION
FRCER,PRAYAGRAJ
Sponsored by:
Dabur
माघ मेला 2023
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय
निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श एवं उपचार

INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS
NATIONAL SEMINAR ON MILLETS &
Tuesday, January 31st, 2023
Organized by
MILLETS 2023
DEPT.OF AYUSH
(AYURVEDA) U.P.
AROGYA BHARTI
माघ मेला 2023
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय
निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श एवं उपचार
AYURVEDIC
MARG, MAGH MELA

INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023
Tuesday, January 31st, 2023
VISHWA AYURVED MISSION
FRCER,PRAYAG
Dabur India
परामर्श एवं उपचार


आज़ादी का अमृत महोत्सव
INTERNATIONAL YEAR OF
MILLETS
2023
NATIONAL SEMINAR ON MILLETS
NUTRITION
Tuesday, January 31st, 2023
Organized by
DEPT.OF AYUSH
(AYURVEDA) U.P.
VISHWA AYURVED MISSION
GOVT. AYURVEDIC DISPENSARY, KALI MARG
PRAYAGRAJ
Sponsored by:
Dabur

# मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान- डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय

**माघ मेला में मिलेट्स पर राष्ट्रीय संगोष्ठी**

प्रयागराज। पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन एवं आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है। मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान है। पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाज से कुपोषण से मुक्ति पाई जा सकती हैं। इनमें मौजूद आयरन मैग्नीशियम विटामिन बी, लो ग्लाईसीमिक इंडेक्स, हाई फाइबर, न्यूट्रिएंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बन्धी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डॉ) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुद्दू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है।फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नहीं मिलता है। मोटा अनाज हमें मधुमेह उच्च रक्तचाप हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से बचाता है। विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया।आज लोग मिलेट की ओर बढ़ रहे हैं। मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन समय की मांग है, यह बदली जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है। एफ आर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। आज हर एक जनता की थाली तक मिलेट पहुंचाने का सरकार का प्रयास है, यह बात प्रधानमंत्री ने मन की बात में कही। बी डी सिंह ने हरित क्रांति के दुष्परिणाम पर चर्चा करते हुए कहा कि कभी हमारी उपज में 40% हिस्सेदारी रखने वाले मोटे अनाज आज 10% से भी नीचे आ गए। मोटे अनाज सिमटते चले गए और गेहूं चावल और बीमारियों ने हर जगह कब्जा कर लिया।

डाबर इंडिया के जनरल मैनेजर डा दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इसमें पानी की कम खपत, कम कार्बन उत्सर्जन होता है और सूखे वाली जगह पर भी यह आसानी से उगाए जा सकते हैं। जी बी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो के एन भट्ट ने कहा कि मिलेट्स यानी मोटे अनाज खेती किसानी के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है।गेहूं एवं चावल की तुलना में मोटे अनाज 3 से 5 गुना अधिक पौष्टिक हैं। मोतीलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की पूर्व शोध अधिकारी डा शांति चौधरी ने कहा कि मिड डे मिल एवं बच्चों के टिफिन मे मोटे अनाज का प्रयोग करने से बच्चों मे कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिलेगी। डा भरत नायक, डा श्वेता सिंह, डा आशीष कुमार त्रिपाठी, डा राजेश मौर्य, डा अवनीश पाण्डेय, डा दीपी योगेश्वर ने अपने विचार रखे। इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे संबंधित खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी भी लगाई गई, साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया।इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद जी, संग्राम सिंह, डा अजय मिश्र, डा एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार,डा रविंदर सिंह, डॉ दीपक सोनी, डॉ अवनीश पाण्डेय, डॉ हेमंत कुमार सिंह, डा वंदना यादव, डा खुशनुमा परवीन, डा अरुण दत्त राजौरिया, मुकेश मोहन शुक्ल, सतीश चन्द्र दुबे, राजकुमार मिश्र, किसान एवं छात्र छात्राए उपस्थित रहे।

# माघ मेला में मिलेट्स पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

## मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान- डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय

प्रयागराज। पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया।

अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन एवं आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ।

अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है।

मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान है। पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाज से कुपोषण से मुक्ति पाई जा सकती हैं। इनमें मौजूद आयरन मैग्नीशियम विटामिन बी, लो ग्लाईसीमिक इंडेक्स, हाई फाइबर, न्यूट्रिएंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बन्धी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डॉ) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुद्दू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है।फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नही मिलता है। मोटा अनाज हमें मधुमेह उच्च रक्तचाप हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से बचाता है।

विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया।आज लोग मिलेट की ओर बढ़ रहे हैं। मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन समय की मांग है, यह बदली जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है। एफ आर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। आज हर एक जनता की थाली तक मिलेट पहुंचाने का सरकार का प्रयास है, यह बात प्रधानमंत्री ने मन की बात में कही।

बी डी सिंह ने हरित क्रांति के दुष्परिणाम पर चर्चा करते हुए कहा कि कभी हमारी उपज में 40फ हिस्सेदारी रखने वाले मोटे अनाज आज 10फ से भी नीचे आ गए। मोटे अनाज सिमटते चले गए और गेहूं चावल और बीमारियों ने हर जगह कब्जा कर लिया।

डाबर इंडिया के जनरल मैनेजर डा दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इसमें पानी की कम खपत, कम कार्बन उत्सर्जन होता है और सूखे वाली जगह पर भी यह आसानी से उगाए जा सकते हैं।

जी बी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो के एन भट्ट ने कहा कि मिलेट्स यानी मोटे अनाज खेती किसानी के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है।गेहूं एवं चावल की तुलना में मोटे अनाज 3 से 5 गुना अधिक पौष्टिक हैं।

मोतीलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की पूर्व शोध अधिकारी डा शांति चौधरी ने कहा कि मिड डे मिल एवं बच्चों के टिफिन मे मोटे अनाज का प्रयोग करने से बच्चों मे कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिलेगी।

डा भरत नायक, डा श्वेता सिंह, डा आशीष कुमार त्रिपाठी, डा राजेश मौर्य, डा अवनीश पाण्डेय, डा दीपी योगेश्वर ने अपने विचार रखे।

इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे संबंधित खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी भी लगाई गई, साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया।

इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद जी, संग्राम सिंह, डा अजय मिश्र, डा एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार,डा रविंदर सिंह, डॉ दीपक सोनी, डॉ अवनीश पाण्डेय, डॉ हेमंत कुमार सिंह, डा वंदना यादव, डा खुशनुमा परवीन, डा अरुण दत्त राजौरिया, मुकेश मोहन शुक्ल, सतीश चन्द्र दुबे, राजकुमार मिश्र, किसान एवं छात्र छात्राए उपस्थित रहे।

# माघ मेला में मिलेट्स पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

## मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान - डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय

**प्रभात वंदना संवाददाता**

प्रयागराज। पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना केंद्र प्रयागराज के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में किया गया। अतिथियों द्वारा दीप प्रज्ज्वलन एवं आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ। अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है।

मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने मे मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान है। पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाज से कुपोषण से मुक्ति पाई जा सकती हैं। इनमें मौजूद आयरन मैग्नीशियम विटामिन बी, लो ग्लाईसीमिक इंडेक्स, हाई फाइबर, न्यूट्रिएंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बन्धी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डॉ) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुद्दू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है।फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नहीं मिलता है। मोटा अनाज हमें मधुमेह उच्च रक्तचाप हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से बचाता है।

**मिड डे मिल व बच्चों के टिफिन मे मोटे अनाज के प्रयोग से बच्चों को कुपोषण से मिलेगी मुक्ति – डॉ. शांति चौधरी**

विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया।आज लोग मिलेट की ओर बढ़ रहे हैं। मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन समय की मांग है, यह बदली जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है।

एफ आर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। आज हर एक जनता की थाली तक मिलेट पहुंचाने का सरकार का प्रयास है, यह बात प्रधानमंत्री ने मन की बात में कही।

बी डी सिंह ने हरित क्रांति के दुष्परिणाम पर चर्चा करते हुए कहा कि कभी हमारी उपज में 40फ हिस्सेदारी रखने वाले मोटे अनाज आज 10फ से भी नीचे आ गए। मोटे अनाज सिमटते चले गए और गेहूं चावल और बीमारियों ने हर जगह कब्जा कर लिया। डाबर इंडिया के जनरल मैनेजर डा दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है। इसमें पानी की कम खपत, कम कार्बन उत्सर्जन होता है और सूखे वाली जगह पर भी यह आसानी से उगाए जा सकते हैं।

जी बी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो के एन भट्ट ने कहा कि मिलेट्स यानी मोटे अनाज खेती किसानी के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है।गेहूं एवं चावल की तुलना में मोटे अनाज 3 से 5 गुना अधिक पौष्टिक हैं। मोतीलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की पूर्व शोध अधिकारी डा शांति चौधरी ने कहा कि मिड डे मिल एवं बच्चों के टिफिन मे मोटे अनाज का प्रयोग करने से बच्चों मे कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिलेगी।

डा भरत नायक, डा श्वेता सिंह, डा आशीष कुमार त्रिपाठी, डा राजेश मौर्य, डा अवनीश पाण्डेय, डा दीपी योगेश्वर ने अपने विचार रखे।

इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे संबंधित खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी भी लगाई गई, साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया। इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद जी, संग्राम सिंह, डा अजय मिश्र, डा एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार,डा रविंदर सिंह, डॉ दीपक सोनी, डॉ अवनीश पाण्डेय, डॉ हेमंत कुमार सिंह, डा वंदना यादव, डा खुशनुमा परवीन, डा अरुण दत्त राजौरिया, मुकेश मोहन शुक्ल, सतीश चन्द्र दुबे, राजकुमार मिश्र, किसान एवं छात्र छात्राए उपस्थित रहे।

# बीमारियों से बचाव में मददगार हो सकते हैं मोटे अनाज

- माघ मेला में आयुष की झाड़ियों ने मिलकर की राष्ट्रीय संगोष्ठी
- आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी, फाइबर से भरपूर हैं मोटे अनाज

**जासं, प्रयागराज :** माघ मेला में काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में मंगलवार को पौष्टिक मोटे अनाज पर महत्वपूर्ण संगोष्ठी हुई। यह आयोजन आयुर्वेद विभाग, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र ने संयुक्त रूप से किया। क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डा. शारदा प्रसाद ने कहाकि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है।

मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव डा. अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहाकि पोषण के साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। यह विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान हैं। कहाकि मोटे अनाज में मौजूद आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी, लो ग्लाईसीमिक इंडेक्स, उच्च फाइबर, न्यूट्रिएंट्स, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट की बीमारी से बचाव में मददगार हो सकते हैं। विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डा.) जीएस तोमर ने कहाकि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू हमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग एवं मोटापा जैसी विभिन्न समस्याओं से बचाता है। जीबी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो. केएन भट्ट ने कहाकि गेहूं और चावल की तुलना में मोटे अनाज तीन से पांच गुना अधिक पौष्टिक हैं। अपर मेला अधिकारी डा. विवेक चतुर्वेदी, वैज्ञानिक डा. अनीता तोमर, बीडी सिंह, डा. शांति चौधरी, डा. दीप्ति योगेश्वर, डा. भरत नायक, डा. श्वेता सिंह, डा. आशीष कुमार त्रिपाठी ने भी विचार व्यक्त किए। संचालन डा. अवनीश पांडेय ने किया।

# मोटे अनाज से ही स्वस्थ होगा शरीर, खाने में करें शामिल

**प्रयागराज।** माघ मेले के सेक्टर चार स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और लोगों में इनके उपयोग से होने वाले शारीरिक फायदे को बताने के लिए संगोष्ठी का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ. अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका अहम है।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. जी. एस तोमर ने बताया कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अहम हिस्सा रहा है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा भोज्य के रूप में ग्रहण करने से शारीरिक बीमारियों से छुटकारा मिलता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग और मोटापे जैसी गंभीर रोगों से मोटे

माघ मेले में आयोजित संगोष्ठी में लोगों को बताए फायदे। *अमर उजाला*

अनाज का सेवन कर बचा जा सकता है।

जीबी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो. केएन भट्ट ने कहा कि मोटे अनाज की खेती बेहद मुनाफे वाली है। गेंहू और चावल की तुलना में यह 3 से 5 गुना अधिक उत्पादन देती है। इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद, संग्राम सिंह, डॉ. अजय मिश्र, डॉ. एस.के.राय, डॉ. खुशनुमा परवीन, डॉ. वंदना यादव के साथ ही किसान और आयुर्वेद के छात्र-छात्राएं मौजूद रहे। ब्यूरो



# महत्वपूर्ण है मोटे अनाज की भूमिका

कार्यशाला में प्रमाण-पत्र देकर किया गया सम्मानित.

## विशेषज्ञों ने रखी अपनी राय, लोगों को बताए पौष्टिक खानपान के फायदे

prayagraj@inext.co.in

**PRAYAGRAJ (31 Jan):** पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के लिए आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारि-पुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र प्रयागराज की ओर से मंगलवार को माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में संगोष्ठी का आयोजन किया गया. अतिथियों द्वारा दीप प्रज्वलन एवं आरोग्य के देवता भगवान धन्वंतरि की पूजा के साथ कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ. अपने स्वागत भाषण में क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है. मुख्य अतिथि आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है. विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डॉ) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है. यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है. बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुद्रू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे. किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है.

### लाइफस्टाइल से बदला खानपान

विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया. एफ आर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया. डाबर इंडिया के जनरल मैनेजर डा दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है. इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद जी, संग्राम सिंह, डा अजय मिश्र, डा एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार, डा रविंदर सिंह, डॉ दीपक सोनी, डॉ अवनीश पाण्डेय, सतीश चन्द्र दुबे, राजकुमार मिश्र आदि मौजूद रहे.

NATIONAL SEMINAR ON MILLETS AT MAGH MELA PRAYAGRAJ

# Millets are holistic solution for the future of the world : Dr. Ashok Kumar Varshney

*JE CORRESPONDENT*

PRAYAGRAJ: In order to create awareness about nutritious Millets and create a sense of public participation, a national seminar was organized under the joint auspices of Department of Ayurveda, Uttar Pradesh, Vishwa Ayurveda Mission, Arogya Bharti, Dabur India Ltd and FRCER Prayagraj, at the State Ayurvedic Dispensary located at Magh Mela, Kali Under the direction of Director Ayurveda Services, Uttar Pradesh, Dr. Prakash Chandra Saxena, the seminar started with the lighting of the lamp and worship of Lord Dhanvantari, the God of health.

In his welcome speech, Regional Ayurvedic and Unani Officer Dr. Sharda Prasad said that public awareness towards millets is the need of the hour for a healthy nation.

Chief Guest Dr. Ashok Kumar Varshney, National Organising Secretary of Arogya Bharti and Member of the Advisory Board, Ministry of AYUSH, Government of India, said that the role of millets can be important in ensuring nutrition as well as food security all over the world. Millets are holistic solution for the future of the world. Nutrient-rich millets can help prevent malnutrition. Iron, magnesium, vitamin B, low glycemic index, high fiber, nutrients present in these can be helpful in increasing immunity, preventing stomach related diseases and removing malnutrition.

President of Vishwa Ayurveda Mission Prof. (Dr) GS Tomar said that millets are an integral part of our ancient civilization. This is the secret of rural health. Bajra, Jowar, Ragi, Kutki, Sawa, Kodo, Kuttu used to be an important part of our rural kitchen. The main food of farmers and agricultural laborers has been coarse grains, that is why calcium iron deficiency is less seen in this class. Constipation is never found in people of this class due

to the high amount of fiber. Fat grains protect us from various diseases like diabetes, high blood pressure, heart disease and obesity.

Special guest Additional Mela Officer (ADM) Dr. Vivek Chaturvedi said that our old food and drink was full of medicinal properties, but due to change in lifestyle our food and drink also changed. Today people are moving towards millets which are a powerhouse of nutrition. Promotion of millets is the need of the hour, it is capable of preventing diseases arising out of changed lifestyle.

FRCER scientist Dr. Anita Tomar mentioned the role of millets and forestry in agro-forestry and increasing the income of farmers. Today, it is the government's effort to deliver millet to every public's plate, the Prime Minister said this in "Mann Ki Baat".

BD Singh, while discussing the side effects of Green Revolution, said that Millets which once had 40% share in our produce have come down to less than 10% today. Coarse grains shrunk and wheat rice and diseases took hold everywhere.

Dr. Durga Prasad, General Manager, Dabur India Limited said that the production of Millets is also easy from the environmental point of view. It has low water consumption, low carbon emissions and can be easily grown even in dry places.

Prof. KN Bhatt of GB Pant Social Institute said that millets farming is a very profitable crop from the point of view of farmers. Millets are 3 to 5 times more nutritious than wheat and rice. He discussed the nutritional value of millets specially Ragi.

Former research officer of Motilal Nehru Medical College, Dr. Shanti Chowdhary said that the use of Millets in the midday meal and children's tiffin will help to get rid of the problem of malnutrition in children.

Dr. Bharat Nayak, Dr. Shweta Singh, Dr. Ashish Kumar Tripathi, Dr. Rajesh Maurya, Dr. Avnish Pandey, Dr. Deepti Yogeshwar kept their views.

On this occasion, an exhibition of Millets and food items was also organized.

The program was conducted by Dr. Awanish Pandey.

On this occasion Arogya Bharti Eastern Zone Coordinator Govind ji, Sangram Singh, Dr. Ajay Mishra, Dr. SK Rai, Dr. Bharat Nayak, Dr. Ashok Kushwaha, Dr. Rajendra Kumar, Dr. Ravinder Singh, Dr.Suman Kushwaha, Dr Jyotirmay, Dr. Deepak Soni, Dr.Jay Prakash, Dr.Anil Kumar Dr. Awanish Pandey, Dr. Hemant Kumar Singh, Dr. Vandana Yadav, Dr. Khushnuma Parveen, Dr. Arun Dutt Rajauria, Muktesh Mohan Shukla, Satish Chandra Dubey, Rajkumar Mishra, Anurag Asthana, farmers and students were present.

---

इलाहाबाद एक्सप्रेस | प्रयागराज

# मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान : डॉ अशोक वार्ष्णेय

## माघ मेला में मिलेट्स पर राष्ट्रीय संगोष्ठी

## मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग : प्रो जीएस तोमर

इलाहाबाद एक्सप्रेस

**प्रयागराज ।** आरोग्य भारती के राष्ट्रीय संगठन सचिव एवं आयुष मंत्रालय भारत सरकार के सलाहकार समिति सदस्य डॉ अशोक कुमार वार्ष्णेय ने कहा कि पूरे विश्व में पोषण के साथ-साथ खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने में मोटे अनाज की भूमिका महत्वपूर्ण हो सकती है। मिलेट्स विश्व के भविष्य के लिए समग्र समाधान है।

यह बातें माघ मेला काली मार्ग स्थित राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय में पौष्टिक मोटे अनाज के बारे में जागरूकता और जन भागीदारी की भावना पैदा करने के उद्देश्य से आयुर्वेद विभाग उत्तर प्रदेश, विश्व आयुर्वेद मिशन, आरोग्य भारती एवं पारिपुनर्स्थापना वन अनुसंधान केंद्र के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय संगोष्ठी का आयोजन किया गया। डॉ वार्ष्णेय ने आगे कहा कि पोषक तत्वों से भरपूर मोटे अनाज से कुपोषण से मुक्ति पाई जा सकती हैं। इनमें मौजूद आयरन मैग्नीशियम विटामिन बी, लो ग्लाईसीमिक इंडेक्स, हाई फाइबर, न्यूट्रिएंट्स रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, पेट सम्बन्धी बीमारी से बचाव एवं भुखमरी की समस्याओं को दूर करने में मददगार हो सकते हैं।

विश्व आयुर्वेद मिशन के अध्यक्ष प्रो. (डॉ) जी एस तोमर ने कहा कि मोटा अनाज हमारी प्राचीन सभ्यता का अभिन्न अंग है। यह ग्रामीण स्वास्थ्य का रहस्य है। बाजरा, ज्वार, रागी, कुटकी, सांवा, कोदो, कुट्टू हमारे ग्राम्यांचल की रसोई का महत्वपूर्ण अंग हुआ करते थे। किसान एवं खेतिहर श्रमिकों का मुख्य भोजन मोटा अनाज ही रहा है। यही कारण है कि इस वर्ग में कैल्शियम आयरन की कमी कम देखने को मिलती है। फाइबर की मात्रा अधिक होने से इस वर्ग के लोगों में कब्ज कभी नहीं मिलता है। मोटा अनाज हमें मधुमेह उच्च रक्तचाप हृदय रोग एवं मोटापा जैसे विभिन्न रोगों से बचाता है।

क्षेत्रीय आयुर्वेदिक एवं यूनानी अधिकारी डॉ शारदा प्रसाद ने कहा कि स्वस्थ राष्ट्र के लिए मोटे अनाज के प्रति जनजागरूकता समय की मांग है। विशिष्ट अतिथि अपर मेला अधिकारी डॉ विवेक चतुर्वेदी ने कहा कि हमारा पुराना खान पान चिकित्सकीय गुणों से युक्त था, लेकिन लाइफस्टाइल बदलने से हमारा खान पान भी बदल गया। आज लोग मिलेट की ओर बढ़ रहे हैं। मोटा अनाज पोषण का पावर हाउस है। मोटे अनाज को प्रोत्साहन समय की मांग है, यह बदली जीवन शैली से उत्पन्न बीमारियों को रोकने में सक्षम है।

एफआर सी ई आर की वैज्ञानिक डॉ अनीता तोमर ने कृषि वानिकी में मिलेट लगाने और किसानों की आय बढ़ाने में मिलेट एवं वानिकी की भूमिका का जिक्र किया। कहा, आज हर एक जनता की थाली तक मिलेट पहुंचाने का सरकार का प्रयास है, यह बात प्रधानमंत्री ने मन की बात में कही। बीडी सिंह ने हरित क्रांति के दुष्परिणाम पर चर्चा करते हुए कहा कि कभी हमारी उपज में 40 प्रतिशत हिस्सेदारी रखने वाले मोटे अनाज आज 10 प्रतिशत से भी नीचे आ गए। मोटे अनाज सिमटते चले गए और गेहूं चावल और बीमारियों ने हर जगह कब्जा कर लिया। डाबर इंडिया के जनरल मैनेजर डॉ दुर्गा प्रसाद ने बताया कि मोटे अनाज का उत्पादन पर्यावरणीय दृष्टिकोण से भी सहज है।

जीबी पंत सामाजिक संस्थान के प्रो केएन भट्ट ने कहा कि मिलेट्स यानी मोटे अनाज खेती किसानी के लिहाज से बेहद मुनाफे वाली फसल है।

गेहूं एवं चावल की तुलना में मोटे अनाज 3 से 5 गुना अधिक पौष्टिक हैं। मोतीलाल नेहरू मेडिकल कॉलेज की पूर्व शोध अधिकारी डॉ शांति चौधरी ने कहा कि मिड डे मिल एवं बच्चों के टिफिन मे मोटे अनाज का प्रयोग करने से बच्चों मे कुपोषण की समस्या से मुक्ति मिलेगी। डॉ भरत नायक, डॉ श्वेता सिंह, डॉ आशीष कुमार त्रिपाठी, डॉ राजेश मौर्य, डॉ अवनीश पाण्डेय, डॉ दीप्ती योगेश्वर ने अपने विचार रखे।

इस अवसर पर मोटे अनाज और इनसे संबंधित खाद्य पदार्थों की प्रदर्शनी भी लगाई गई, साथ ही मोटे अनाज को बढ़ावा देने में प्रयासरत किसानों को सम्मानित भी किया गया। कार्यक्रम का संचालन डॉ अवनीश पाण्डेय ने किया।

इस अवसर पर आरोग्य भारती पूर्वी क्षेत्र संयोजक गोविंद, संग्राम सिंह, डॉ अजय मिश्र, डॉ एस के राय, डॉ भरत नायक, डॉ अशोक कुशवाहा, डॉ राजेन्द्र कुमार सहित किसान एवं छात्र छात्राए उपस्थित रहे।

# *गंगा साफ–सफाई अभियान*

*माघमेला–2023 के दौरान दिनांक 11.02.2023 को पारि–पुनर्स्थापन वन अनुसंधान केन्द्र, प्रयागराज द्वारा "**सिंगल यूज प्लास्टिक**" के अंतर्गत सफाई अभियान चलाया गया, जिसमें अरैल घाट पर गंगा के तटीय क्षेत्रों की साफ–सफाई करवायी गयी। सर्वप्रथम मेला क्षेत्र में वानिकी प्रसार हेतु लगाये चेतना शिविर में केन्द्र के अधिकारियों द्वारा युवाओं के साथ एक बैठक किया गया जिसमें आयोजित अभियान के तहत केन्द्र प्रमुख डॉ0 संजय सिंह द्वारा कुछ प्रमुख बिन्दुओं पर चर्चा किया गया। डॉ0 सिंह ने गंगा के महत्व तथा आवश्यकता पर प्रकाश डालते हुए उपस्थित प्रतिभागियों से गंगा को साफ रखने का आह्वान किया। उक्त अभियान में केन्द्र के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के साथ ही अन्य 40–45 युवाओं ने बढ़–चढ़कर भागीदारी किया।*

# वैज्ञानिक–विद्यार्थी संवाद

केन्द्र द्वारा लगाये गये वानिकी प्रसार एवं चेतना शिविर में दिनांक 08.02.2023 को वैज्ञानिक–विद्यार्थी संवाद का आयोजन किया गया। कार्यक्रम के प्रारम्भ में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ0 संजय सिंह ने अपने उद्‌बोधन में जलवायु परिवर्तन से होने वाले दुष्प्रभावों के अंतर्गत प्रभावित क्षेत्रों के रूप में पर्यावरण, जैव–विविधता, नदियां आदि पर प्रकाश डालते हुए पर्यावरण सुधार तथा आजीविका सृजन में वानिकी की भूमिका से अवगत कराया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनीता तोमर ने जलवायु परिवर्तन से होने वाली हानियों तथा उनके निवारण पर चर्चा करते हुए विलुप्त होती फल प्रजातियों तथा खाद्य पदार्थों के रूप में मोटे अनाजों से अवगत कराया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने मीलिया डूबिया पर चर्चा करते हुए इसके उपयोग पर भी प्रकाश डाला। डॉ0 दूबे ने पूर्वी उत्तर प्रदेश में सूखा प्रभावित क्षेत्रों में वानिकी को बढ़ावा देने पर बल दिया।

वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनुभा श्रीवास्तव ने अपने व्याख्यान में कृषिवानिकी के माध्यम से वनों को बढ़ावा देने के साथ किसानों को होने वाले लाभों से अवगत कराया। कार्यक्रम के अन्त में वैज्ञानिक–विद्यार्थी संवाद के अंतर्गत वानिकी एवं पर्यावरण सम्बन्धित प्रश्नोत्तर किये गए साथ ही उपस्थित वानिकी जिज्ञासुओं की जिज्ञासा को दूर किया गया। इसी क्रम में समूह गतिविधि में पर्यावरण के लिए जीवन के अंतर्गत संरक्षण अथवा उपभोग पर कार्य रिपोर्ट प्रस्तुत किया गया। कार्यक्रम में स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के 50 से अधिक विद्यार्थी सम्मिलित हुए। केन्द्र के वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डॉ0 एस0डी0 शुक्ला, रतन कुमार गुप्ता के साथ विभिन्न परियोजनाओं में कार्यरत विद्यार्थी तथा पीएच0डी0 छात्र–छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

LiFE
Lifestyle for Environment
G20
Azadi Ka Amrit Mahotsav
वैज्ञानिक-विद्यार्थी संवाद
दिनांक – 08 फरवरी 2023

तकनीकी प्रसार एवं चेतना शिविर
दिनांक – 14 जनवरी से
18 फरवरी 2023 तक

# अमृत पीढ़ी देश को विकास की राह पर ले जाएगी

**प्रयागराज, वरिष्ठ संवाददाता।** आजादी के अमृत महोत्सव के क्रम में वानिकी प्रचार-प्रसार के लिए भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केंद्र की ओर से लगाए गए चेतना प्रसार शिविर का समापन हुआ।

लाइफ स्टाइल मिशन फॉर इंवायरमेंट विषय पर मुख्य अतिथि डॉ. संजय सिंह ने कहा कि आज हमें अपनी जीवनचार्य ऐसी बनानी चाहिए जिससे पर्यावरण का संरक्षण हो। उन्होंने कहा कि इसके लिए अमृत पीढ़ी (युवा पीढ़ी) पर बड़ी जिम्मेदारी होगी। इन्हें ऐसे-काम करने होंगे, जिससे पर्यावरण का संरक्षण हो और देश की अर्थव्यवस्था में प्राकृतिक संसाधनों का इस्तेमाल बढ़े। डॉ. सिंह ने जलवायु परिवर्तन से होने वाले दुष्प्रभावों के तहत प्रभावित क्षेत्रों के रूप में पर्यावरण, जैव-विविधता, नदियां आदि से अवगत कराते हुए वानिकी की पर्यावरण सुधार और आजीविका सृजन में भूमिका बताई। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अनीता तोमर ने जलवायु परिवर्तन से होने वाली हानियों व उनके निवारण पर चर्चा की। विलुप्त होती फल प्रजातियों व खाद्य पदार्थों के रूप में मोटे अनाजों के महत्व को बताया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. कुमुद दुबे ने मीलिया डूबीया पर चर्चा की। डॉ. अनुभा श्रीवास्तव ने कृषि वानिकी के माध्यम से होने वाले लाभों से अवगत कराया।

भारतीय वानिकी अनुसंधान एवं शिक्षा परिषद पारिस्थितिक पुनर्स्थापन केंद्र की ओर से लगाए गए चेतना प्रसार शिविर के समापन पर मौजूद विशेषज्ञ और विद्यार्थी।

समापन समारोह में वैज्ञानिक-विद्यार्थी संवाद के तौर पर प्रश्नोत्तर किये गए और सवालों के जवाब दिए गए। साथ ही समूह गतिविधि में पर्यावरण के लिए जीवन के अंतर्गत संरक्षण व उपभोग पर कार्य रिपोर्ट प्रस्तुत की। समारोह में स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के विद्यार्थी शामिल हुए। केंद्र के वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डॉ. एसडी शुक्ला, रतन गुप्ता व शोध छात्र उपस्थित रहे।

# वैज्ञानिक-विद्यार्थी संवाद के साथ वानिकी चेतना शिविर का समापन

प्रयागराज(नि.सं)।आजादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत माघमेला क्षेत्र में वानिकी प्रचार - प्रसार हेतु भा0वा0अ0शि0प0- पारिस्थितिक पुर्नस्थापन केन्द्र द्वारा लगाए गए वानिकी चेतना प्रसार शिविर का समापन हुआ। कार्यक्रम के प्रारम्भ में मुख्य अतिथि के रूप में डॉ0 संजय सिंह ने जलवायु परिवर्तन से होने वाले दुष्प्रभावों के अंतर्गत प्रभावित क्षेत्रों के रूप में पर्यावरण, जैव-विविधता, नदियाँ आदि से अवगत कराते हुए वानिकी की पर्यावरण सुधार और आजीविका सृजन में भूमिका बताई। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 अनीता तोमर ने जलवायु परिवर्तन से होने वाली हानियों तथा उनके निवारण पर चर्चा करते हुए विलुप्त होती फल प्रजातियों तथा खाद्य पदार्थों के रूप में मोटे अनाजों से अवगत कराया। वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ0 कुमुद दूबे ने मीलिया डूबीया पर चर्चा करते हुए इसके उपयोग पर भी प्रकाश डाला। डॉ0 दूबे ने पूर्वी उत्तर प्रदेश में सूखा प्रभावित क्षेत्रों में वानिकी को बढ़ावा देने पर बल दिया। डॉ0 अनुभा श्रीवास्तव वरिष्ठ वैज्ञानिक ने अपने व्याख्यान में कृषिवानिकी के माध्यम से होने वाले लाभों से अवगत कराया। समापन समारोह में वैज्ञानिक-विद्यार्थी संवाद के तौर पर प्रश्नोत्तर किये गए तथा उपस्थित वानिकी जिज्ञासुओं को उनकी जिज्ञासाओं को दूर किया गया। साथ ही समूह गतिविधि में पर्यावरण के लिये जीवन के अन्तर्गत संरक्षण अथवा उपभोग पर कार्य रपट प्रस्तुत की ।समारोह में स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर के 50 से अधिक विद्यार्थी सम्मिलित हुए। केन्द्र के वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी डॉ0 एस0 डी0 शुक्ला, रतन गुप्ता के साथ विभिन्न प्रयोजनाओं में कार्यरत शोध छात्र आदि उपस्थित रहे।